WELLBEING & STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE MINTALĂ

GHID EDUCAȚIONAL PENTRU FACILITATORI



Gutenberg VEREIN

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

European Commission



Materialul de față a fost creat în cadrul proiectului BUNĂSTARE PENTRU TINERI & STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS, implementat de către Asociația Gutenberg - Organizația studenților vorbitori de limba germană, din Cluj-Napoca, și este finanțat prin programul Corpul European de Solidaritate, al Comisiei Europene (www.suntsolidar.eu).

Acest proiect și toate comunicările și materialele din cadrul acestuia nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a Uniunii Europene. Proiectul de față reflectă numai punctul de vedere al organizatorilor, iar Comisia Europeană nu este responsabilă pentru eventuala utilizare a informațiilor comunicate.

Corpul European de Solidaritate urmărește să promoveze solidaritatea, una dintre valorile fundamentale ale Uniunii Europene, în principal prin voluntariat, pentru a spori implicarea tinerilor și organizațiilor în activități de solidaritate de calitate.

© Acest material face obiectul drepturilor de autor ale Asociației Gutenberg - Organizația studenților vorbitori de limba germană. Orice informații sau resurse din acest material pot fi utilizate, cât timp această utilizare se face cu acordul și menționarea titularului de drepturi și cu citarea sursei (link activ către site-ul oficial www.Gutenberg.ro).

Gutenberg VEREIN

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

European Commission

Cuprins

01 Sănătate și bunăstare mintală

02 Tulburări mintale

03 Strategii și resurse pentru îmbunătățirea sănătății mintale

04 Bibliografie

05 Anexe

Ce este acest ghid?

Acest ghid cuprinde informații teoretice, exerciții practice și resurse care pot fi utilizate pentru dezvoltarea cunoștințelor și deprinderea de noi abilități din domeniul sănătății mintale. Materialul de față se adresează preponderent elevilor de liceu, studenților și tinerilor absolvenți, însă acest grup de vârstă este doar unul orientativ - adulții de orice vârstă pot să găsească resurse utile în acest ghid, iar, cu ajutorul acestora, chiar și elevii mai tineri pot beneficia de pe urma informațiilor prezentate.

Pentru simplitatea exprimării, am ales, în unele cazuri, să utilizăm doar varianta masculină sau feminină a unor termeni - cu toate acestea, atragem atenția asupra faptului că susținem egalitatea de gen și nu dorim promovarea stereotipurilor de gen.

Ghidul are la bază date susținute științific.

Ce este sănătatea mintală?

OMS (Organizația Mondială a Sănătății) descrie sănătatea mintală ca fiind: „O stare de bine în care fiecare persoană își realizează propriul potențial, poate face față tensiunilor normale ale vieții, poate lucra cu folos și productiv și este capabilă să contribuie la rândul ei la dezvoltarea comunității din care face parte“.

Acest ghid cuprinde informații despre sănătatea mintală, mituri despre sănătatea mintală, tulburări mintale, emoții funcționale și disfuncționale și tehnici prin care ne putem îmbunătăți sănătatea mintală.



Obiective de învățare

După parcurgerea acestui ghid, facilitatorii:

- vor putea facilita învățarea despre diferite tulburări mintale, simptomele acestora și modul în care ne afectează viața;
- îi vor putea ajuta pe participanți să diferențieze între emoții funcționale și disfuncționale;
- vor putea ghida discuții despre cele mai frecvente mituri despre sănătatea mintală;
- îi vor putea ajuta pe participanți să afle informații despre sănătatea și bunăstarea mintală și cum acestea ne influențează;
- le vor putea vorbi participanților despre tehnici de îmbunătățire a sănătății mintale;
- îi vor putea ajuta pe participanți să creeze un plan pe baza unui obiectiv de dezvoltare personală;
- îi vor putea ajuta pe participanți să normalizeze emoțiile negative funcționale.



01 Sănătate și bunăstare mintală

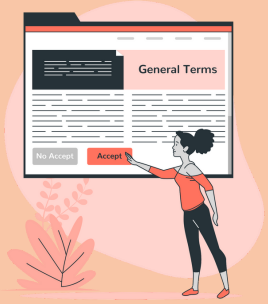
Activitatea 1 - Stabilirea regulilor

În amalgamul de informații disponibile pe internet și odată cu creșterea accesului la acesta pentru o mare majoritate a populației, unor tineri le este greu să distingă între materiale cu conținut bazat pe studii de specialitate și materiale ce urmăresc interesele unor diverse persoane publice sau companii, pentru a genera mai multe vânzări. Din acest motiv, prima activitate constă în stabilirea unor reguli care vor fi respectate pe tot parcursul activităților. Facilitatorul poate alege împreună cu participanții ce reguli ar trebui respectate. Câteva exemple sunt:

- Participarea activă. Este de așteptat ca participanții să fie activi și implicați, să ofere răspunsuri și să adreseze întrebări, atunci când este cazul. Această activitate nu este o simplă prelegere, în care profesorul vorbește, iar ceilalți doar ascultă.

- Un spațiu sigur. Ceea ce se discută în cadrul acestei activități va rămâne aici - nu avem voie să povestim mai departe experiențele personale împărtășite de ceilalți participanți. De asemenea, nu vom râde de alte persoane și nu le vom face să se simtă excluse în vreun fel.

- Vorbim pe rând. Pentru ca toți să aibă șansa de a-și exprima opiniile și de a adresa întrebări, vom ridica mâna atunci când vom dori să spunem ceva. Acest lucru ne ajută să fim mai eficienți și să nu irosim timpul pe care îl avem la dispoziție.



Ce este sănătatea mintală și ce este bunăstarea mintală?

OMS (Organizația Mondială a Sănătății) descrie **sănătatea mintală** ca fiind: „O stare de bine în care fiecare persoană își realizează propriul potențial, poate face față tensiunilor normale ale vieții, poate lucra cu folos și productiv și este capabilă să contribuie la rândul ei la dezvoltarea comunității din care face parte“.



Bunăstarea mintală, în general, este starea de prosperitate în diferite domenii ale vieții, cum ar fi în relații, la locul de muncă, joacă și multe altele, în ciuda suișurilor și coborâșurilor. Este conștientizarea că suntem separați de problemele noastre și convingerea că putem face față acestor probleme.

Pentru a face comparația dintre sănătate mintală și bunăstare mintală, profesorul/facilitatorul poate folosi metafora medicament - supliment alimentar. Amândouă sunt opuse unei stări de boală, însă bunăstarea mintală este mai ușor de întreținut și poate fi menținută și prin activități ușoare (sport, meditație, organizare) în timp ce sănătatea mintală este un concept mai complex, care poate fi întreținut prin medicamente, psihoterapie, biblioterapie, un stil de viață sănătos.

Aici poți citi mai multe despre diferența dintre sănătate mintală și bunăstare mintală.
Aici sunt 5 pași spre bunăstarea mintală.

Cum ne influențează sănătatea mintala?

Sănătatea mintală ne influențează pe toate planurile vieții:

- **Personal** (familie, prieteni)
- **Profesional** (școală, facultate, serviciu)
- **Intrapersonal** (relația pe care o avem cu noi înșine)

Un individ sănătos din punct de vedere mintal este capabil să:



Activitatea 2 - Discuție

Profesorul/facilitatorul poate adresa următoarele întrebări:

- Pe tine cum te influențează sănătatea mintală?
- Care dintre planurile vieții crezi că este cel mai afectat de sănătatea mintală?
- Ai avut momente când ai simțit ca sănătatea ta mintala a scăzut?
- În cazul în care elevii/studenții nu doresc să vorbească despre această temă, ei pot primi bilețele/post-its pe care să își scrie răspunsurile.



Activitatea 3 - Mituri despre sănătatea mintală

În cadrul acestei activități, participanților li se vor prezenta câteva propoziții despre sănătatea mintală. Dacă elevii/studenții consideră că ele sunt adevărate, pot alege opțiunea „A”. Dacă le consideră false, aleg „F”.

Online: participanții pot alege opțiunea „Raise hand” dacă sunt de părere că informația este adevărată sau pot scrie în chat „A” sau „F”.

	A	F
Problemele de sănătate mintală sunt rare.		
Problemele mintale sunt genetice.		
Oricine poate avea probleme de sănătate mintală.		
Persoanele care sunt triste pot suferi de depresie.		
Este evident când cineva este anxios.		

Răspunsurile corecte și explicațiile se află în Anexa 1. Profesorii și facilitatorii sunt încurajați să le ofere răspunsul corect după fiecare item.

Citiți mai multe despre miturile cu privire la sănătatea mintală, în limba engleză: aici și aici. UNICEF adaugă o serie de mituri în lista noastră, iar Mental Health Europe ne prezintă câteva mituri în limba română.

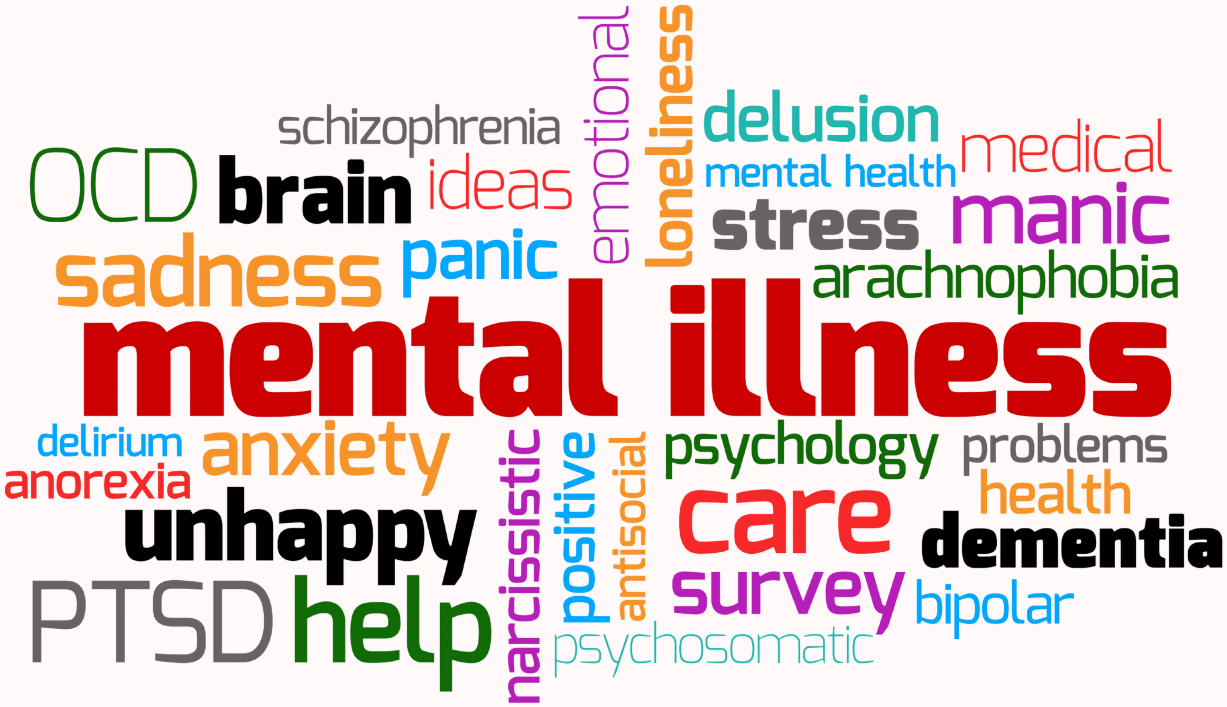
Ca activitate adițională, facilitatorii pot să mai scrie pe post-its sau bilețele câteva mituri și să provoace participanții să facă diferența între cele adevărate și cele false.

02 Tulburări mintale

Tulburările mintale sunt afecțiuni care implică schimbări în emoții, gânduri și comportamente (sau o combinație între aceste trei domenii). Tulburările mintale sunt asociate cu distres sau/și probleme de funcționare în domeniul social, personal și profesional. (psychiatry.org)

Până în prezent, au fost descoperite aproape 300 de tulburări mintale care sunt prezentate în DSM-V (Manualul de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale). Câteva dintre categoriile principale de tulburări mintale sunt: tulburările de dispoziție, tulburările de anxietate, tulburările de personalitate, tulburările psihotice, tulburările de alimentație, tulburările legate de dependențe de substanțe etc.

În cadrul acestui ghid, vom prezenta câteva dintre cele mai frecvente tulburări.



Depresia

Depresia (tulburarea depresivă majoră) reprezintă una dintre cele mai frecvente tulburări mintale care afectează negativ modul în care ne simțim, cum gândim și cum ne comportăm (psychiatry.org).

Câteva dintre simptomele acestei tulburări sunt (DSM-V, 2013):

- pierde interesul sau plăcerea în privința oricărei activități
- fluctuații ale poftei de mâncare sau ale greutății, somnului și ale activității psihomotorii
- energie scăzută
- senzația lipsei de valoare sau de vinovăție
- dificultăți de gândire, de concentrare sau de luare a deciziilor
- gânduri repetate despre moarte, planuri sau tentative de sinucidere

Activitatea 4 - Discuție

Urmăriți împreună cu participanții acest videoclip despre depresie.

După vizionare, inițiați o discuție pornind de la următoarele întrebări:

- Ce ne spune persoana din videoclip despre depresie?
- Cum te-ai simțit ascultându-l pe acest personaj?
- Îți poți imagina cum e să fii prieten cu el?



Resurse:

- Tot ce trebuie sa știi despre depresie, aici
- Activități care reduc depresia, aici
- Fișe de lucru pentru depresie, aici
- Studiile arată că exercițiile fizice pot fi benefice pentru persoanele cu depresie

Anxietatea

Anxietatea diferă de senzațiile normale de nervozitate și constă în frică excesivă, însoțită de un sentiment de anticipare a unei viitoare griji, asociată cu tensiune musculară și comportament evitant (psychiatry.org).

Câteva dintre simptomele acestei tulburări sunt (DSM-V, 2013):

- Sentimente de nervozitate, tensiune și lipsă a stării
- Sentimente de frică, aprehensiune a unui pericol
- Puls crescut
- Respirație rapidă (hiperventilare)
- Transpirație
- Tremurat
- Probleme de concentrare, îngrijorare persistentă



Anxietatea poate fi de mai multe tipuri:

- socială: frică excesivă în privința situațiilor sociale
- de performanță: frică excesivă referitoare la abilitatea individului de a realiza o anumită sarcină
- de separare: frică excesivă referitoare la separarea de persoanele de care suntem atașați/atașate
- fobie specifică: frică durabilă și nerezonabilă bazată pe un obiect sau situație anume (teamă de câini, teamă de a rămâne blocat în lift, frică de injecții)

Activitatea 5 - Discuție

Facilitatorul va iniția o discuție în care participanții sunt încurajați să vorbească despre propriile experiențe. Se poate porni de la următoarele întrebări:

- Ai simțit vreodată anxietate?
- Dacă da, cum se diferențiază ea de frica normală?

Resurse:

- Fișe de lucru pentru anxietate
- Moduri de reducere a anxietății aici
- Activități de reducere a anxietății la copii
- Activități de reducere a anxietății la copii 2
- Moduri de gestionare a anxietății aici

Tulburarea de deficit de atenție și hiperactivitate (ADHD)

Tulburarea de deficit de atenție și hiperactivitate este una dintre tulburările care afectează cel mai mult tinerii și copiii. Această tulburare este considerată a fi cronică și are impact asupra multiplelor domenii de viață ale individului, precum cel academic, personal, social și al funcționării zilnice (psychiatry.org). Cu toate acestea, simptomele pot fi gestionate eficient cu ajutorul medicației și psihoterapiei.

Câteva dintre simptomele acestei tulburări sunt (DSM-V, 2013):

- Inabilitatea de a sta într-un loc, în special în locuri liniștite
- Mișcări fizice excesive
- Vorbit excesiv
- Inabilitatea de a se concentra la sarcini
- Inabilitatea de a-și aștepta rândul
- A acționa fără a gândi
- Întreruperea conversațiilor



Activitatea 6 - Dezbatere

Facilitatorul inițiază o discuție pornind de la întrebarea:

Credeți că această tulburare poate fi diagnosticată greșit? De ce?

Explicație: Medicii pot diagnostica greșit ADHD la copii din cauza vârstei lor. De fapt, copiii care încep școala la o vârstă mai mică primesc mai des un diagnostic de ADHD.
Dacă un copil care începe școala tocmai a împlinit 5 ani, în timp ce unii dintre colegii lor sunt mai aproape de 6 ani, există o diferență de vârstă de aproximativ 20%.
Unele cercetări au descoperit că băieții primesc un diagnostic de ADHD mai des decât fetele, cu un raport variind de la 3:1 la 9:1 dintre băieți și fete cu un diagnostic de ADHD.



Cercetătorii sugerează că acest lucru se datorează faptului că fetele au tendința de a prezenta mai multe simptome de neatenție decât băieții. În schimb, băieții pot prezenta simptome de hiperactivitate, care sunt mai vizibile.
Afișări mai evidente ale simptomelor ADHD pot duce la un diagnostic de ADHD.

Resurse:

- Citiți aici și aici despre activități pentru copii cu ADHD.
- Aici și aici se află câteva fișe de lucru pentru managementul ADHD.
- Urmărește acest video în limba română pentru a afla câteva mituri despre ADHD.

Tulburările alimentare - anorexia

Anorexia este una dintre cele mai frecvente tulburări alimentare și se caracterizează prin înfometare excesivă și pierderea în greutate, astfel încât individul care suferă de această tulburare are un indice al mesei corporale sub valoarea de referință pentru vârsta sa (psychiatry.org).

Câteva dintre simptomele acestei tulburări sunt (DSM-V, 2013):

- Sub 18 ani: greutate mai scăzută decât cea adecvată vârstei (IMC < 17.5 pentru adulți)
- Evitarea mâncării (în special a celei percepute că îngrașă), alimentație redusă
- Credința că ești gras/supraponderal chiar dacă ai o greutate normală/ești subponderal
- Luarea medicamentelor care reduc pofta de mâncare
- Ciclu menstrual neregulat sau oprirea ciclului menstrual (femei adulte/adolescente) sau lipsa debutului ciclului menstrual (la adolescente)
- Probleme de natură fizică (amețeală, pierderea părului, piele uscată)



Activitatea 7 - Discuție

Facilitatorul va iniția o discuție pornind de la următoarele întrebări:

- Ce alte tulburări alimentare mai cunoașteți?
- Care credeți că este cauza tulburărilor alimentare?



Resurse:

- Această fișă sumarizează cele mai importante informații despre anorexie.
- Aici găsești informații utile despre tulburările de alimentație, dar și un workbook cu fișe de lucru pentru persoanele cu astfel de tulburări.
- Informații în limba română pot fi găsite aici.
- Urmărește această animație despre 6 tulburări de alimentație.

Activitatea 8 - Eu niciodată nu am....

În cadrul acestei activități, elevilor/studenților le vor fi prezentate câteva propoziții despre sentimente și situații prin care e posibil să fi trecut, acestea având legătură cu simptomele unor tulburări mintale. Dacă simt că au trecut prin situațiile respective, sunt rugați să descrie în câteva rânduri cum s-au simțit și motivul care stă la baza acelei situații/acelor sentimente. Elevii/studenții primesc câte 3 minute pentru fiecare propoziție.

Scopul exercițiului este de a normaliza simptomele unor tulburări mintale și de a reduce stigma aferentă lor. De asemenea, exercițiul urmărește să diferențieze emoțiile negative funcționale (tristețea, frica) de emoțiile negative disfuncționale (depresia, anxietatea).

Emoțiile negative funcționale sunt emoții cu valență negativă firești, pe care toți indivizii le trăiesc de mai multe ori în viața lor și este normal să simtă aceste emoții de intensitate medie, precum supărarea, frica, dezamăgirea.
Emoțiile negative disfuncționale sunt emoții cu valență negativă și sunt dezadaptative, deoarece intensitatea acestora este crescută în raport cu situația pe care ei o trăiesc, determinându-i să aibă o percepție distorsionată asupra realității.



Afirmații:

Eu niciodată nu am plâns câteva zile încontinuu.

Eu niciodată nu am simțit că îmi fuge mintea în alte părți în timpul unei conversații.

Eu niciodată nu am simțit că îngheț din cauza fricii.

Eu niciodată nu am simțit că sunt neatrăgător/oare din cauza greutății.

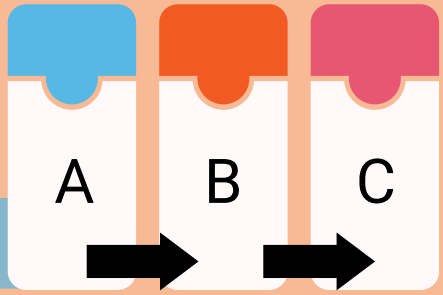
Eu niciodată nu am simțit că viață nu mai merită trăită și că nimic nu are sens.

Online: participanții pot să noteze, în mod anonim, cum s-au simțit și motivul care stă la baza acelei situații sau acelor sentimente cu ajutorul aplicațiilor online (de exemplu, Mentimeter sau Padlet).

03 Strategii și resurse pentru îmbunătățirea sănătății mintale

În cadrul acestei secțiuni, vor fi prezentate câteva strategii și resurse din domeniul psihologiei pentru îmbunătățirea sănătății mintale.

Tehnici psihologice - modelul ABC cognitiv



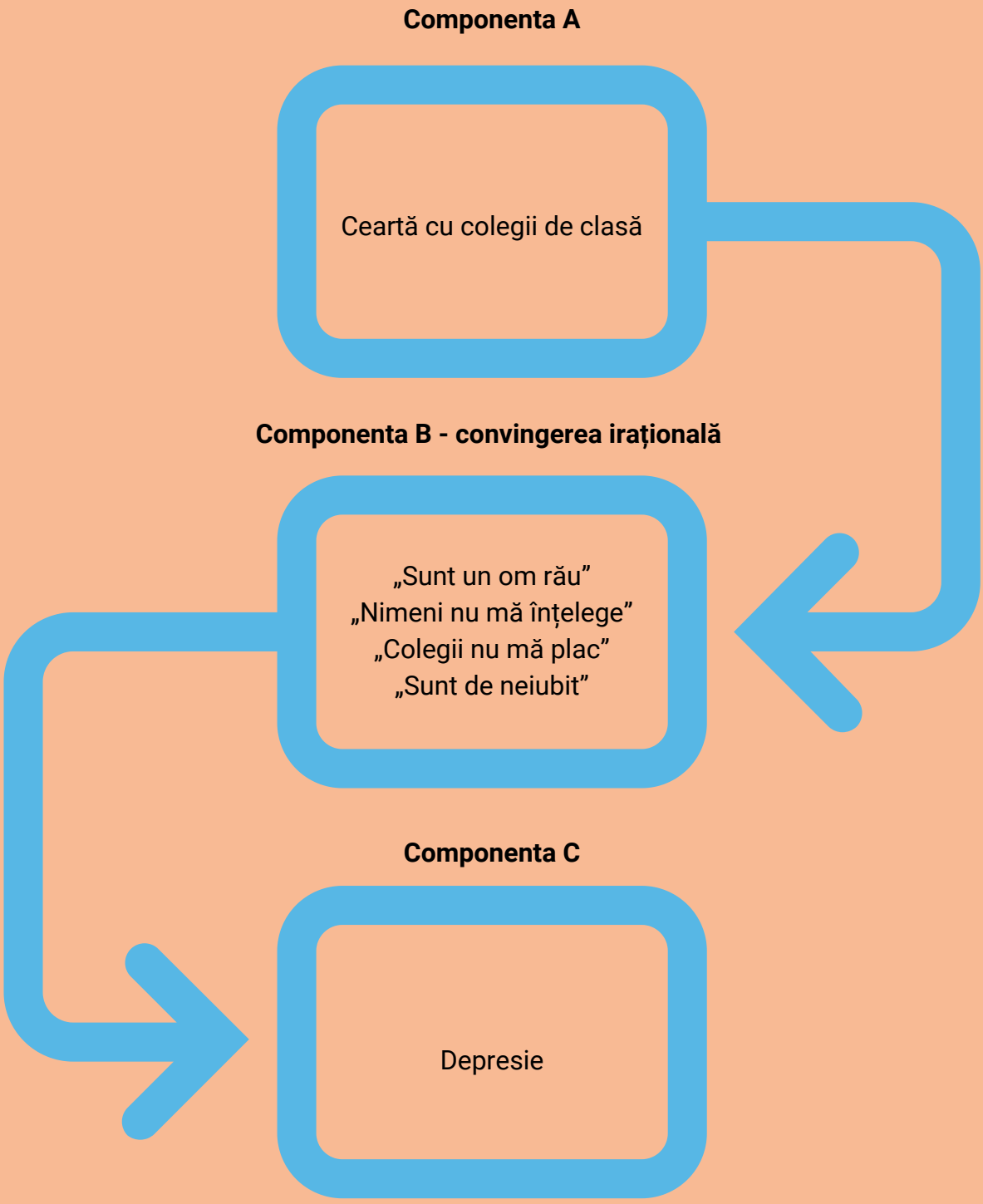
Modelul ABC a fost propus de către Albert Ellis, iar apoi a fost dezvoltat de Aaron Beck. Modelul ABC cognitiv are la bază ideea conform căreia emoțiile disfuncționale derivă din convingerile iraționale. Aceste convingeri pot fi identificate și schimbate, generând noi răspunsuri emoționale funcționale și adaptative.

În cadrul modelului ABC, componenta A reprezintă evenimentul activator (o situație, un gând, o senzație), componenta B reprezintă credințele/convingerile (i)raționale ale persoanei, iar componenta C reprezintă emoțiile (dis)funcționale și comportamentele (dez)adaptative generate.

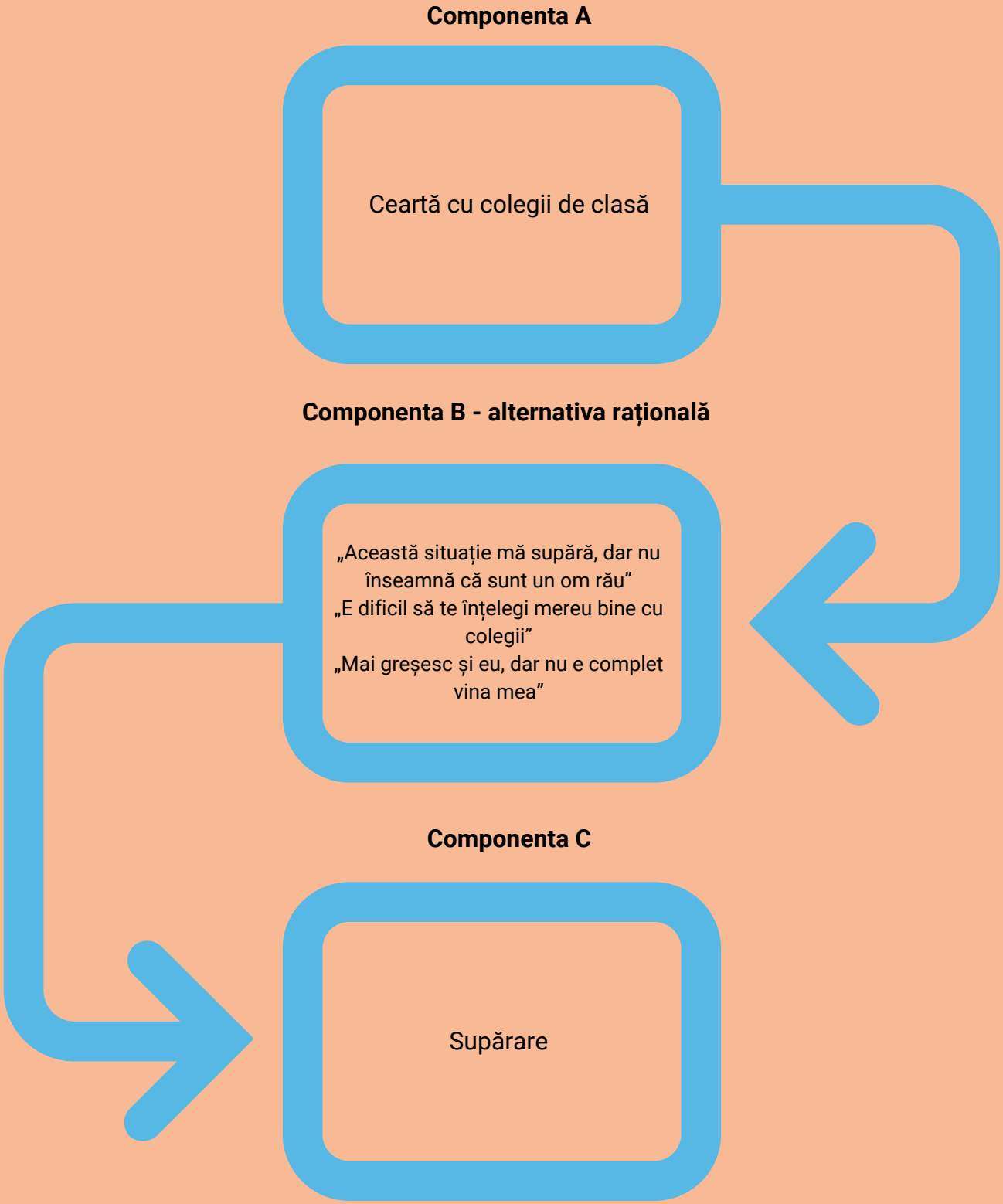


Așa arată un model ABC cognitiv:

Primul model evidențiază modul în care **gândurile iraționale** (de tip catastrofare - „Acesta e cel mai rău lucru care mi se putea întâmpla”, tendințe absolutiste - „Trebuia să fie cum am vrut”, intoleranță la frustrare - „Nu suport să fie așa” și evaluare globală negativă - „Totul este îngrozitor”) produc emoții negative disfuncționale (precum depresia, anxietatea și auto-învinuirea).



Al doilea model evidențiază modul în care **gândurile raționale** (de tip preferențial - „Ar fi fost de preferat să se întâmple în acest fel”, evaluare obiectivă - „Această situație mă supără, dar nu înseamnă că sunt un om rău”, auto-acceptare - „Mai greșesc și eu, dar mă accept așa cum sunt” și toleranță moderată la frustrare - „Această situație mă enervează, dar știu că se va rezolva dacă rămân calm”) produc emoții negative funcționale (precum supărarea, frica moderată).



În continuare, profesorul/facilitatorul le va da șansa participanților să creeze propriul model ABC cognitiv pe baza unui eveniment real care a avut loc în viața lor. Modelul ABC cognitiv se regăsește în *Anexa 2* și poate fi printat și oferit participanților pentru a-l completa.



Resurse:

- Citește aici despre modelul ABC cognitiv.
- Aici se află o serie de fișe de lucru cu exerciții și activități care au la bază modelul ABC cognitiv.

Tehnici de relaxare - mindfulness

Mindfulness este practica aducerii atenției în mod conștient în momentul prezent, fără a realiza evaluări. Este o abilitate care poate fi dezvoltată prin meditație sau training. Mindfulness derivă din „sati”, un element semnificativ al tradiției buddhiste și se bazează pe tehnicile de meditație Zen, Vipassanā și tibetane (Nisbet, 2017).

Exercițiu scurt de meditație: Nisipurile timpului

Pentru acest exercițiu, ai nevoie de o clepsidră care să măsoare un minut sau de un telefon. Oricând vezi/auzi ceva care îți atrage interesul, precum modul în care lumina e reflectată pe perete sau sunetul păsărilor de afară, întoarce clepsidra. Concentrează-ți atenția asupra stimulului respectiv și reglează-ți respirația în conformitate cu ceea ce vezi, auzi sau simți timp de un minut.

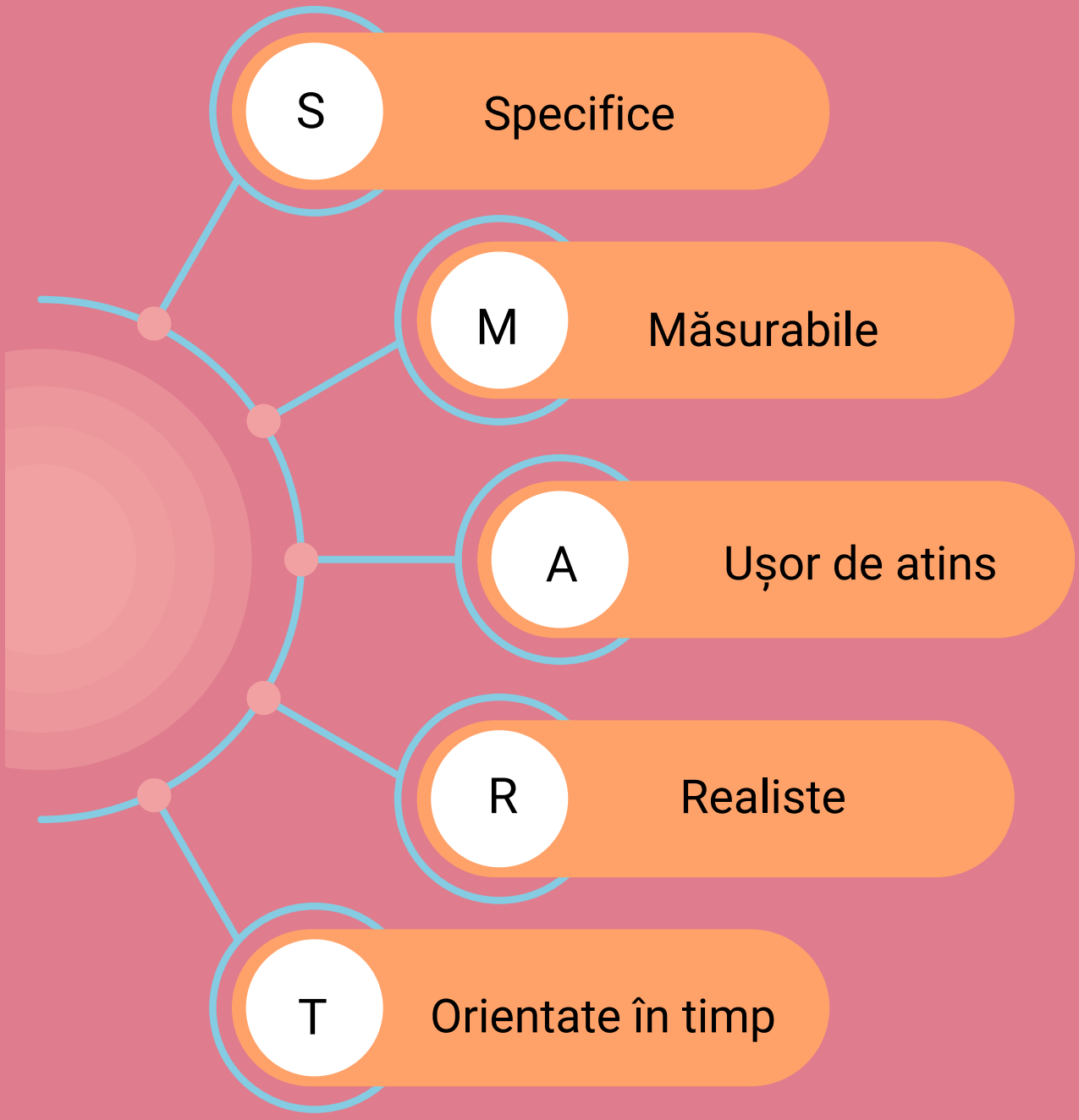


Resurse:

- Câteva exerciții de relaxare: aici și aici
- Fișe cu exerciții de relaxare
- Activități de relaxare din psihologia pozitivă

Tehnici de setare a obiectivelor - tehnica SMART

Tehnică inventată de Peter Drucker (1955) și readaptată de G.T. Doran (1991). Poate fi folosită în management, psihologie, dezvoltare personală și alte domenii.
Aceasta constă în setarea unor obiective



Acum, e rândul participanților să își seteze un obiectiv pentru care să construiască un plan SMART.
Pot face acest lucru în tabelul următor, pe care facilitatorul îl va printa și va împărți participanților câte un exemplar.

Obiectiv:

_____

_____

Specific	
Măsurabil	
Ușor de atins	
Realist	
Orientat în timp	

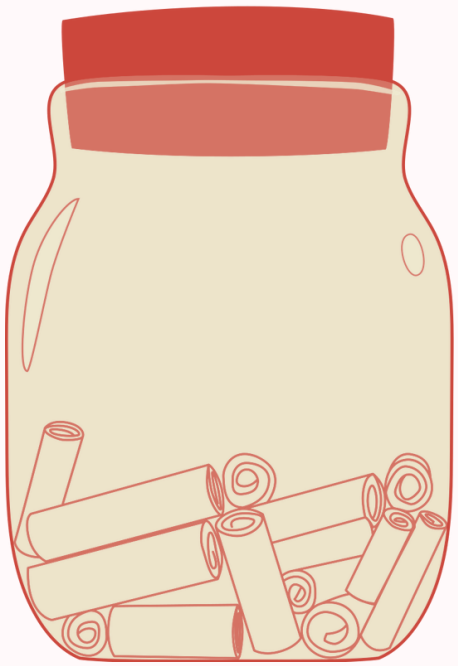


Tehnici spirituale - practicarea recunoștinței

A fi recunoscător aduce beneficii semnificative atât pe plan psihologic (satisfacție crescută cu viața, încredere în sine crescută, afectivitate pozitivă), cât și pe plan fiziologic (ritm cardiac regulat, calitate crescută a somnului, reducerea predispoziției spre anumite boli) (Rash, Matsuba, & Prkachin, 2011).

Exercițiu scurt de practicare a recunoștinței: Gratefulness jar

Facilitatorul le va explica participanților ce este un „borcan al recunoștinței” și îi va încuraja să realizeze unul, acasă.
Acesția pot personaliza un borcan gol într-un „Gratefulness jar” în care să adauge bilețele cu motive, persoane sau lucruri pentru care sunt recunoscători. Îi puteți încuraja să încerce să adauge câte un lucru diferit la finalul fiecărei zile și, până la sfârșitul anului, vor avea aproximativ 365 de motive de recunoștință!



Resurse:

- Exerciții de recunoștință
- Fișe de lucru pentru recunoștință
- Activități pentru recunoștință

Planul meu

În cadrul acestei activități, participanții vor alege cel puțin una dintre strategiile prezentate anterior și vor crea propriul lor plan personalizat de implementare a acesteia pe baza unui obiectiv de dezvoltare personală pe care îl vor seta la începutul activității.

Facilitatorul îi va ajută cu orice întrebări au aceștia și îi va încuraja să utilizeze cât mai multe dintre tehnicile prezentate anterior. Participanții pot realiza acest plan într-un document online și îl pot trimite facilitatorului (în cazul în care activitatea are loc online), dar și pe hârtie sau folosind *Anexa 3*. La finalul activității, profesorul/facilitatorul poate să verifice planurile terminate și să ofere feedback.



04 Bibliografie

https://www.psychiatry.org/
https://www.healthyplace.com/self-help/self-help-information/what-mental-wellbeing-definition-and-examples
American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: Author.
Beck, A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: Penguin.
Drucker, P. (2012). The practice of management. Routledge.
Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 9(3), 139-172.
Nisbet, M. C. (2017). The mindfulness movement: How a Buddhist practice evolved into a scientific approach to life. Skeptical Inquirer, 41(3), 24-26.
Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention?. Applied Psychology: Health and Well-Being, 3(3), 350-369.



05 Anexe

Anexa 1

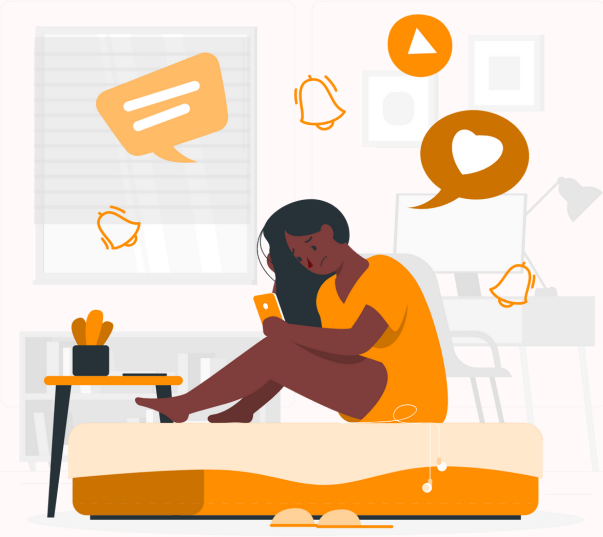
1. F - Una din patru persoane suferă pe parcursul vieții de o tulburare mintală.

2. F - Problemele mintale nu sunt în totalitate genetice. La baza lor stă o combinație de factori genetici, biologici, psihologici, sociali și de mediu.

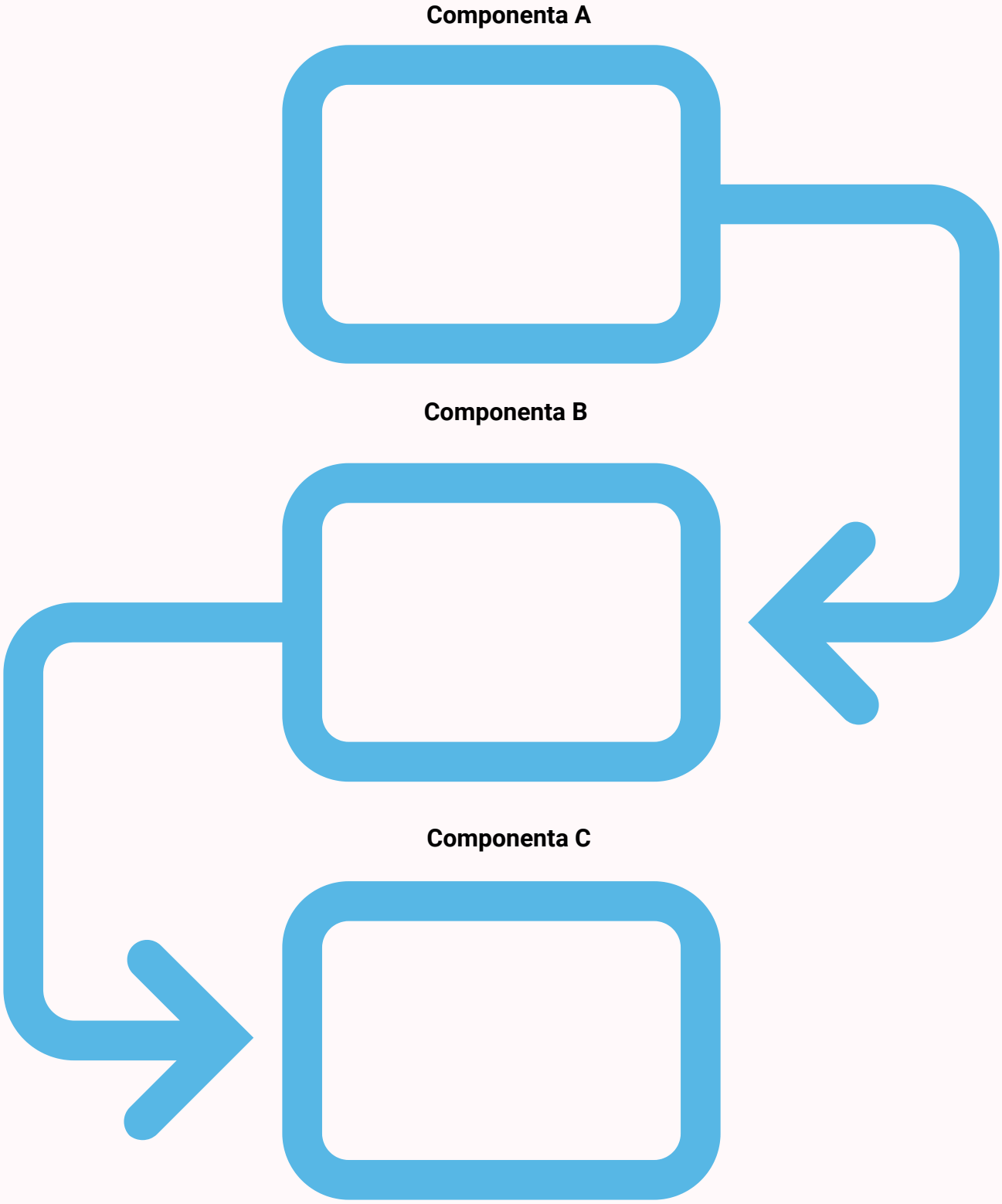
3. A - Cu toate că persoanele care au un statut socio-economic scăzut sunt mai predispuse la a dezvolta tulburări mintale, orice persoană poate fi afectată de acestea, chiar dacă viața ei pare perfectă din exterior.

4. F - Depresia înseamnă mai mult decât „a te simți trist” sau o tristețe continuă. Ea este o tulburare mintală complexă, care implică pierderea interesului, modificări ale apetitului, somnului, ale vieții sexuale, iritabilitate, izolare socială.

5. F - Tulburările de anxietate sunt adesea greu de observat. Acest fapt se poate datora următoarelor cauze: persoanele anxioase folosesc scuze ca să evite situațiile care le induc anxietate; lor le poate fi rușine de simptomele de anxietate, așa că încearcă să le ascundă; pot folosi strategii de coping pentru a-și menține simptomele sub control sau pot avea anxietate indusă de situații specifice sau atacuri de panică în privat.



Anexa 2 - Modelul ABC cognitiv



Anexa 3 - Planul meu

Utilizează strategiile despre care ai învățat pentru a-ți atinge obiectivul. Poți să îți creezi un plan în tabelul de mai jos.

Obiectiv:

_____

_____

Plan:

Ce voi face	
Cum voi face	
Când voi face	
Cu cine voi face	
De ce anume am nevoie pentru a atinge obiectivul?	

WELLBEING & STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE MINTALĂ

GHID EDUCAȚIONAL PENTRU FACILITATORI

www.gutenberg.ro



Gutenberg VEREIN

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

European Commission